SURUNKALI STRESSNING OSHQOZON-ICHAK KASALLIKLARI (PSIXOENTEROLOGIYA) RIVOJLANISHIDAGI ROLI

Amirova Nodira Shamshiyevna
Alfraganus universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti
Psixologiya yo'nalishi 4-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada surunkali stress zamonaviy jamiyatda keng tarqalganligi, oshqozon-ichak kasalliklarining rivojlanishida muhim omil hisoblanishi, buning natijasi esa aholi salomatligi va hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi haqida fikr yuritilgan. Shuningdek, surunkali stressning oshqozon-ichak kasalliklari patogenezidagi asosiy fiziologik va neyroendokrin mexanizmlartahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: surunkali stress, oshqozon-ichak kasalliklari, psixoenterologiya, miya-ichak o'qi, hpa o'qi, kortizol, immun tizimi,

Abstract: This article highlights the high prevalence of chronic stress in modern society as a significant risk factor for the development of gastrointestinal disorders, which ultimately impairs public health and overall quality of life. Furthermore, it analyzes the primary physiological and neuroendocrine mechanisms underlying the role of chronic stress in the pathogenesis of gastrointestinal diseases.

Keywords: chronic stress, gastrointestinal disorders, psychoenterology, gut-brain axis, HPA axis, cortisol, immune system.

Аннотация. В данной статье рассматривается широкая распространенность хронического стресса в современном обществе как ключевого фактора риска развития заболеваний желудочно-кишечного тракта, что негативно сказывается на здоровье населения и качестве жизни. Также анализируются основные физиологические и нейроэндокринные механизмы хронического стресса в патогенезе заболеваний ЖКТ.

Ключевые слова: хронический стресс, заболевания желудочно-кишечного тракта, психоэнтерология, ось «мозг-кишечник», ось HPA (гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось), кортизол, иммунная система.

Surunkali stress zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan bo'lib, inson salomatligiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatuvchi muhim omillardan biridir. Uzoq muddatli stress holatlari nafaqat ruhiy buzilishlarga, balki turli somatik kasalliklarning, xususan, oshqozon-ichak traktining rivojlanishiga ham zamin yaratadi. Oshqozon-ichak kasalliklari dunyo bo'ylab aholi orasida yuqori tarqalganligi va hayot sifatini sezilarli darajada pasaytirishi bilan ajralib turadi. Psixoenterologiya so'nggi yillarda jadal rivojlanayotgan fan sohasi bo'lib, miya-ichak o'qi orqali psixologik omillar va

oshqozon-ichak trakti kasalliklari o'rtasidagi murakkab o'zaro bog'liqlikni o'rganadi. Stressning oshqozon kislotaliligini oshirishi, shilliq qavat himoyasini kamaytirishi va ichak peristaltikasini o'zgartirishi gastrit, oshqozon yara kasalliklari hamda irritabiy ichak sindromi kabi holatlarning rivojlanishiga olib kelishi ilmiy jihatdan isbotlangan. Ichak mikrobiotasining o'zgarishi va immun tizimining buzilishi ham stressning Oshqozon ichak traktiga ta'sirida muhim rol o'ynaydi. Ushbu kasalliklar nafaqat bemorlarning jismoniy holatiga, balki ularning psixologik farovonligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatib, ijtimoiy-iqtisodiy yukni oshiradi [9].

Asosiy qism

Surunkali stressning oshqozon-ichak kasalliklari patogenezidagi o‘rni murakkab fiziologik va neyroendokrin mexanizmlar orqali namoyon bo‘ladi. Organizmning stressga javobi gipotalamo-gipofizar-adrenal o‘qining faollashuvi bilan boshlanadi, bu esa kortikotropin-releasing gormon, adrenokortikotrop gormon va kortizol kabi stress gormonlarining ajralib chiqishiga olib keladi. Kortizolning uzoq muddatli yuqori darajasi oshqozon shilliq qavatining himoya to‘sig‘i bo‘lgan mukus ishlab chiqarilishini kamaytiradi, shu bilan birga oshqozon kislotaliligini oshiruvchi omillarni kuchaytiradi [5]. Adrenalin va noradrenalin kabi katexolaminlar simpatik asab tizimining faollashuvi natijasida ajralib chiqib, oshqozon-ichak traktidagi qon tomirlarining torayishiga sabab bo‘ladi. Bu esa to‘qimalarning qon bilan ta’minlanishini yomonlashtirib, ishemiya va trofik buzilishlarga olib keladi, natijada yaralar paydo bo‘lish xavfini oshiradi.

Bundan tashqari, surunkali stress immun tizimini susaytiradi, bu esa yallig‘lanishga qarshi sitokinlar (masalan, IL-6, TNF-alfa) darajasining oshishiga va surunkali yallig‘lanish jarayonlarining kuchayishiga olib keladi. Immunitetning zaiflashishi Helicobacter pylori kabi patogen mikroorganizmlarning faollashuviga sharoit yaratadi, bu esa gastrit va oshqozon yarasi kasalliklarining rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Stress shuningdek, oshqozon-ichak traktining motorikasini o‘zgartirib, peristaltikani tezlashtirishi yoki sekinlashtirishi mumkin. Bu o‘zgarishlar ichakdagi ozuqa moddalarining so‘rilishiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi, masalan, temir va B12 vitamini yetishmovchiligiga olib kelishi mumkin. Ushbu fiziologik va neyroendokrin mexanizmlar surunkali stressning oshqozon-ichak tizimiga kompleks ta’sirini tashkil etadi, bu esa turli kasalliklarning patogenezida markaziy o‘rin tutadi.

Miya-ichak o‘qi markaziy asab tizimi va oshqozon-ichak traktini bog‘lovchi murakkab ikki tomonlama aloqa tizimi bo‘lib, stressga javob berishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi [4]. Bu o‘q neyron, endokrin, immun va mikrobial yo‘llar orqali o‘zaro ta’sir qiladi. Stress signallari miyadan adashgan nerv orqali ichakka uzatiladi, bu esa ichak motorikasi, sekretsiyasi va sezuvchanligini bevosita o‘zgartiradi. Adashgan nerv, xolinergik yallig‘lanishga qarshi yo‘l hamda simpatik va parasimpatik tizimlar orqali

stressning ichak epiteliysi va mikrobiotasiga ta’siri amalga oshadi. Ichakning o‘ziga xos nerv tizimi, ya’ni enteral nerv tizimi ko‘pincha "ikkinchi miya" deb ataladi, chunki u 30 dan ortiq neyromediatorlardan foydalanadi va organizmdagi serotoninning 90% dan ortig‘i hamda dofaminning qariyb 50% qismi ichakda joylashgan bo‘lib, ular ichak peristaltikasi va sezuvchanligini boshqaradi.

Stress holatlarida miya-ichak o‘qining faollashuvi ichakdagi neyromediatorlar muvozanatini buzadi. Masalan, serotoninning o‘zgarishi ichak motorikasining buzilishiga, diareya yoki qabziyatga olib kelishi mumkin, bu esa irritabiy ichak sindromi kabi funktsional kasalliklarning rivojlanishiga hissa qo‘shadi. Shuningdek, stress miya-ichak o‘qi orqali ichak to‘sig‘ining o‘tkazuvchanligini oshiradi, bu esa ichakdan patogenlar va toksinlarning qon oqimiga o‘tishiga imkon yaratadi, natijada tizimli yallig‘lanishni kuchaytiradi. Miya-ichak o‘qining disfunktsiyasi nafaqat jismoniy, balki psixologik simptomlarning ham kuchayishiga olib keladi, chunki ichakdagi o‘zgarishlar miya faoliyatiga, xususan, kayfiyat va xulq-atvorga ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu murakkab o‘zaro bog‘liqlik psixoenterologiyaning asosini tashkil etadi va stressning oshqozon-ichak kasalliklari patogenezidagi markaziy rolini tushunish uchun kalit hisoblanadi.

Surunkali stressning ichak mikrobiotasi, immun tizimi va ichak to‘sig‘iga ta’siri oshqozon-ichak kasalliklarining rivojlanishida muhim patofiziologik mexanizmlarni tashkil etadi. Stress ichak mikrobiotasining tarkibini sezilarli darajada o‘zgartirishi mumkin, bu holat disbioz deb ataladi. Disbioz foydali mikroflora, xususan, Lactobacillus va Bifidobacterium turlarining kamayishiga, shu bilan birga Clostridium va Escherichia coli kabi patogen mikroorganizmlarning ko‘payishiga olib keladi. Ichak florasining bu o‘zgarishi ozuqa moddalari, jumladan, temir va B12 vitaminining so‘rilishini izdan chiqaradi, bu esa organizmning umumiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Mikrobiotaning o‘zgarishi qisqa zanjirli yog‘ kislotalari ishlab chiqarilishini ham kamaytiradi, bu esa ichak epiteliysining energiya manbai va immun modulyatori sifatida muhimdir.

Stress shuningdek, ichak to‘sig‘ining o‘tkazuvchanligini oshiradi, bu holat "oqayotgan ichak" sindromi deb ham yuritiladi. Ichak to‘sig‘ining buzilishi ichakdan bakterial toksinlar (lipopolisaxaridlar) va hazm qilinmagan oziq-ovqat zarrachalarining qon oqimiga o‘tishiga imkon beradi. Bu esa tizimli yallig‘lanish reaktsiyasini qo‘zg‘atadi va immun tizimining doimiy faollashuviga olib keladi . Ichak florasining o‘zgarishi va ichak to‘sig‘ining buzilishi qondagi sitokinlar darajasining o‘zgarishiga, yallig‘lanish hamda autoimmun holatlarning rivojlanishiga zamin yaratadi. Ichak mikrobiotasi stressga javob, tashvish va neyroendokrin tizimlarga bevosita ta’sir ko‘rsatadi, shu bilan birga immun tizimi bilan o‘zaro bog‘liqlik orqali surunkali yallig‘lanishli ichak kasalliklari kabi holatlarning patogenezida muhim rol o‘ynaydi.

Ushbu murakkab o‘zaro ta’sirlar stressning oshqozon-ichak kasalliklarini rivojlantirishdagi asosiy mexanizmlaridan biridir.

Surunkali stress bilan bog‘liq asosiy oshqozon-ichak kasalliklari keng spektrni qamrab oladi, ularning patofiziologiyasi va klinik ko‘rinishlari stressning turli mexanizmlari orqali shakllanadi.

Gastrit va oshqozon yara kasalligi: Stress oshqozon kislotaliligini oshirishi va shilliq qavat himoyasini kamaytirishi orqali gastrit va oshqozon yara kasalligining rivojlanishiga bevosita ta’sir qiladi. Kortizolning yuqori darajasi shilliq qavatning regeneratsiya qobiliyatini pasaytiradi, adrenalin esa qon tomirlarining torayishiga olib kelib, to‘qimalarning qon bilan ta’minlanishini yomonlashtiradi. Natijada, oshqozon devori eroziyaga uchraydi va yaralar paydo bo‘lishi uchun sharoit yaratiladi. Stress shuningdek, Helicobacter pylori infeksiyasining faollashuviga yordam berishi mumkin, bu esa peptik yara kasalligining asosiy sabablaridan biridir. Klinik ko‘rinishlar orasida epigastral sohada og‘riq, jig‘ildon qaynashi, ko‘ngil aynishi va qusish kuzatiladi.

Irritabiy ichak sindromi: Bu funktsional oshqozon-ichak kasalligi bo‘lib, surunkali stress uning rivojlanishi va simptomlarining kuchayishida markaziy rol o‘ynaydi. Irritabiy ichak sindromi patogenezida miya-ichak o‘qining disfunktsiyasi, ichak mikrobiotasining o‘zgarishi, ichak to‘sig‘ining buzilishi va visseral sezuvchanlikning oshishi muhim ahamiyatga ega. Stress ichak motorikasini o‘zgartirib, diareya, qabziyat yoki ularning almashinishiga olib keladi. Shuningdek, ichakdagi og‘riq retseptorlarining sezuvchanligini oshiradi, bu esa qorin og‘rig‘i va noqulaylikni kuchaytiradi. Klinik ko‘rinishlar qorin og‘rig‘i, shishish, ichak harakatlarining o‘zgarishi (diareya yoki qabziyat) va defekatsiya aktidan keyin yengillik hissi bilan tavsiflanadi [9].

Yallig‘lanishli ichak kasalliklari: Kron kasalligi va yarali kolit kabi yallig’lanishli ichak kasalliklar autoimmun xarakterga ega bo‘lib, surunkali stress ularning rivojlanishiga bevosita sabab bo‘lmasa-da, kasallikning zo‘rayishiga va remissiya davrlarining qisqarishiga olib kelishi mumkin. Stress immun tizimining disregulyatsiyasini kuchaytiradi va yallig‘lanishga qarshi sitokinlar ishlab chiqarilishini oshiradi, bu esa ichakdagi yallig‘lanish jarayonlarini kuchaytiradi. Shuningdek, stress ichak to‘sig‘ining o‘tkazuvchanligini oshirib, ichakdagi antigenlarning immun tizimiga ta’sirini kuchaytiradi. Klinik ko‘rinishlar qorin og‘rig‘i, diareya (ko‘pincha qon aralash), vazn yo‘qotish, charchoq va isitma bilan namoyon bo‘ladi.

Gastroezofagial reflyuks kasalligi: Stress oshqozon kislotasi ishlab chiqarilishini oshirishi va qizilo‘ng‘ach sfinkterining tonusini pasaytirishi orqali gastroezofagial

reflyuks kasalligi simptomlarini kuchaytirishi mumkin. Bu esa oshqozon kislotasining qizilo‘ng‘achga qaytishiga va shilliq qavatning shikastlanishiga olib keladi. Klinik ko‘rinishlar jig‘ildon qaynashi, ko‘krak qafasidagi og‘riq, qizilo‘ng‘achda yonish hissi va ovqatni yutishda qiyinchiliklar bilan tavsiflanadi.

Funktsional dispepsiya: Bu kasallik oshqozonning yuqori qismida og‘riq yoki noqulaylik bilan kechadi, ammo organik sabab topilmaydi. Stress oshqozon motorikasining buzilishiga, xususan, oshqozonning bo‘shashishining sekinlashishiga va visseral sezuvchanlikning oshishiga olib keladi, bu esa dispeptik simptomlarni keltirib chiqaradi. Klinik ko‘rinishlar epigastral og‘riq, to‘liqlik hissi, erta to‘yish va ko‘ngil aynishi bilan namoyon bo‘ladi.

Boshqa kasalliklar: Stress shuningdek, qabziyat, diareya, divertikulit va boshqa oshqozon-ichak buzilishlarining rivojlanishiga yoki kuchayishiga hissa qo‘shishi mumkin. Ushbu kasalliklarning barchasida stressning patofiziologik mexanizmlari o‘zaro bog‘liq bo‘lib, miya-ichak o‘qi orqali amalga oshadi, bu esa psixoenterologik yondashuvlarning ahamiyatini ta’kidlaydi.

Surunkali stress bilan bog‘liq oshqozon-ichak kasalliklarini diagnostika qilish, davolash va profilaktika qilishda psixoenterologik yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etadi, chunki ular kasallikning nafaqat somatik, balki psixologik jihatlarini ham hisobga oladi.

Diagnostika strategiyalari: An’anaviy gastroenterologik tekshiruvlar (endoskopiya, kolonoskopiya, ultratovush, laboratoriya testlari) bilan bir qatorda, psixologik holatni baholashga alohida e’tibor qaratiladi. Bemorlarning stress darajasi, tashvish, depressiya va boshqa psixologik buzilishlar mavjudligini aniqlash uchun maxsus so‘rovnomalar va shkalalar (masalan, HADS, PSS) qo‘llaniladi [9]. Shuningdek, uyqu sifati, ovqatlanish odatlari va hayot tarzi kabi omillar ham tahlil qilinadi, chunki ular stressga javob va oshqozon-ichak simptomlari bilan chambarchas bog‘liq. Diagnostika jarayonida miya-ichak o‘qining disfunktsiyasini baholashga qaratilgan testlar, masalan, ichak mikrobiotasining tarkibini tahlil qilish va ichak o‘tkazuvchanligini aniqlash usullari ham qo‘llanilishi mumkin.

Farmakologik davolash: Oshqozon-ichak simptomlarini yengillashtirish uchun standart gastroenterologik dorilar (antatsidlar, proton nasosi ingibitorlari, spazmolitiklar, prokinetiklar) qo‘llaniladi. Shu bilan birga, psixologik buzilishlarni bartaraf etish uchun antidepressantlar (ayniqsa, uch siklli antidepressantlar va selektiv serotoninni qayta qamrab oluvchi ingibitorlari), anksiolitiklar va boshqa psixotrop dorilar shifokor nazorati ostida buyurilishi mumkin, ayniqsa, IIS va funktsional dispepsiya kabi kasalliklarda ularning samaradorligi isbotlangan.

Psixologik va psixoterapevtik yondashuvlar: Stressni boshqarish usullari, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, mindfulness (onglilik) asosidagi terapiya, relaksatsiya usullari (meditatsiya, yoga, diafragmatik nafas olish) va gipnoterapiya kabi usullar stress darajasini pasaytirish va simptomlarni yengillashtirishda samarali hisoblanadi. Kognitiv xuq atvor bemorlarga stressga nisbatan salbiy fikrlash qoliplarini o‘zgartirishga va sog‘lomroq xulq-atvor strategiyalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Turmush tarzi va parhezni o‘zgartirish: Ratsional ovqatlanish, FODMAP (fermentatsiyalanadigan oligosaxaridlar, disaxaridlar, monosaxaridlar va polioller) cheklangan parhez, probiotiklar va prebiotiklarni iste’mol qilish ichak mikrobiotasini yaxshilashga va ichak to‘sig‘i funktsiyasini tiklashga yordam beradi. Muntazam jismoniy faollik, yetarli uyqu va zararli odatlardan voz kechish ham stressni kamaytirish va oshqozon-ichak salomatligini yaxshilashda muhim rol o‘ynaydi.

Profilaktika strategiyalari: Surunkali stressning oshqozon-ichak kasalliklariga ta’sirini oldini olish uchun quyidagi choralar muhimdir: stressni erta aniqlash va boshqarish, stressga chidamlilikni oshirishga qaratilgan psixologik treninglar, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, jumladan, muvozanatli ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar va yetarli uyquni ta’minlash. Aholini psixoenterologik bilimlar bilan tanishtirish va stressning salomatlikka ta’siri haqida xabardorlikni oshirish ham profilaktik chora-tadbirlarning ajralmas qismidir. Multidistsiplinar yondashuv, jumladan, gastroenterologlar, psixologlar, dietologlar va boshqa mutaxassislarning hamkorligi bemorlarga optimal yordam ko‘rsatish va kasallikning qaytalanishini oldini olishda asosiy omil hisoblanadi.

Xulosa

Surunkali stress oshqozon-ichak kasalliklari patogenezida markaziy o‘rin tutib, miya-ichak o‘qi orqali murakkab neyroendokrin, immun va mikrobial mexanizmlarni ishga tushiradi. U HPA o‘qini faollashtirib, kortizol darajasini oshiradi, bu esa oshqozon shilliq qavatining himoyasini susaytiradi va kislotalilikni kuchaytiradi. Natijada, ichak motorikasi buziladi, mikrobiota tarkibi o‘zgaradi va yallig‘lanish jarayonlari kuchayadi, bu esa gastrit, oshqozon yarasi va irritabiy ichak sindromi kabi holatlarning rivojlanishiga olib keladi. Ushbu topilmalar psixoenterologik yondashuvlarning ahamiyatini ta’kidlaydi. Kelajakda stressni boshqarish, psixologik yordam va turmush tarzini sog‘lomlashtirishga qaratilgan kompleks davolash strategiyalarini keng joriy etish bemorlarning hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullayeva, N. M., & Xasanova, S. R. (2022). Oshqozon-ichak traktining psixosomatik kasalliklari: diagnostika va davolashning zamonaviy jihatlari. Tibbiyotda Yangi Kun, 1(39), 15–18.
2. Axmedova, G. R. (2020). Psixosomatik tibbiyotda oshqozon-ichak kasalliklari. Fan va texnologiya nashriyoti.
3. Alimov, R. A., & Karimova, D. S. (2022). Psixoenterologiya: zamonaviy yondashuvlar va xalqaro tajriba. Tibbiyotda Yangi Kun, 2(40), 112–115.
4. Karimova, S. S., & Rustamova, D. A. (2023). Ichak mikrobiotasi va uning psixik holat hamda stressga chidamlilikka ta'siri. Fan va Jamiyat, 1(1), 123–126.
5. Norboyeva, D. A., & Qodirova, M. M. (2022). Surunkali stress va oshqozon yara kasalligining patogenetik rivojlanish mexanizmlari. O'zbekiston Tibbiyot Jurnali, 3, 45–48.
6. Saidov, A. B. (2021). Surunkali stressning oshqozon-ichak tizimi kasalliklarining patogenezidagi o'rni va uni korreksiyalash usullari [Tibbiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati, Toshkent Tibbiyot Akademiyasi].
7. Xamidova, Z. A., & Ergashyeva, N. B. (2021). Oshqozon-ichak traktining funktsional buzilishlarida psixologik omillarning ahamiyati. Fan va Ta'lim, 2(1), 150–153.
8. Xolmatova, N. A., & Xudoyberdiyeva, M. A. (2023). Surunkali stressning oshqozon-ichak traktining funktsional kasalliklari rivojlanishidagi roli. Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti Axborotnomasi, 1(105), 105–108.
9. Yano, J. M., Yu, K., Donaldson, G. P., Shastri, G. G., Ann, P., Ma, L., & Mazmanian, S. K. (2015). Indigenous bacteria from the gut microbiota regulate host serotonin biosynthesis. Cell, 161(2), 264–276. https://doi.org/10.1016/j.cell.2015.02.047
10. Zhang, L., Wang, H., & Liu, X. (2021). Psychological stress and inflammatory bowel disease: A systemic review of biological mechanisms. Frontiers in Psychiatry, 12, 691416. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.691416
11. Cryan, J. F., O'Riordan, K. J., Cowan, C. S. M., Sandhu, K. V., Bastiaanssen, T. F. S., Boehme, M., & Dinan, T. G. (2019). The microbiota-gut-brain axis. Physiological Reviews, 99(4), 1877–2013. https://doi.org/10.1152/physrev.00018.2018
12. Drossman, D. A., & Hasler, W. L. (2016). Rome IV—Functional GI disorders: Disorders of gut-brain interaction. Gastroenterology, 150(6), 1257–1261. https://doi.org/10.1053/j.gastro.2016.03.035